

Fit bleiben mit Aqua jogging und Co.

16.05.2012, 17:42 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *SWD-Gruppe*

Presseagentur: *Borgmeier PR*

GraftTherme bietet Ende Mai neues Kursprogramm an

Delmenhorst, Mai 2012. Gesund Sport treiben und dabei die Gelenke schonen – dieser Plan lässt sich perfekt mit Schwimmen umsetzen. Der Auftrieb des Wassers reduziert die Belastung durch das Körpergewicht um ein Vielfaches, was besonders gelenkschonend ist. Schwimmer beanspruchen mehr Muskelgruppen und stärken diese bei der Bewegung. Doch wer glaubt, dass Bahnenziehen das einzige ist, was Sport im Wasser beinhalten kann, kennt noch nicht die Aqua-Kurse in der GraftTherme: Von Aqua-Jogging über Wassergymnastik bis hin zu Aqua-Bauch-Beine-Po kann jeder seine sportliche Leidenschaft ausleben.

Ende Mai beginnen wieder neue Kurse, zu denen sich Interessierte jetzt anmelden können. Beispielsweise startet Wassergymnastik ab dem 24. Mai und beinhaltet 10 Einheiten, weitere Kurse an anderen Wochentagen oder Uhrzeiten folgen. Mit einem höhenverstellbaren Hubboden ist die Wasserhöhe innerhalb von Minuten von 0,00 Meter auf bis zu 1,80 Meter verstellbar – und damit geeignet für Kurse von Babyschwimmen bis Aqua jogging. Die Anmeldung funktioniert ganz einfach: Auf www.GraftTherme.de gibt es ein Formular zum Ausfüllen, dieses geben Interessierte in der GraftTherme ab und bezahlen den Kurs gleich vor Ort.

Ein empfehlenswerter Zusatz ist das Upgrade der Kursteilnahme: Für nur einmalig 20 Euro pro Teilnehmer und Kurs gibt es eine Vielzahl von zusätzlichen Leistungen. So ist beispielsweise der Check-in in den Freizeitbereich möglich – dort erwarten die Kursteilnehmer geräumigere Umkleidekabinen, Einzelkabinen, größere Duschen und der direkte Zugang zum Freizeitbecken und dem Bistro Horizont. Außerdem steht nach dem Kurs der Erlebnisbereich für 45 Minuten zur Verfügung – insgesamt haben die Besucher also 165 Minuten Aufenthalts-Zeit in der GraftTherme.

Informationen über sämtliche Angebote der GraftTherme sind unter www.GraftTherme.de zu finden.

Portrait

Auf einer Nutzfläche von rund 6.200 Quadratmetern bietet die GraftTherme Besuchern zahlreiche Attraktionen unter einem Dach: Im Sportbereich haben Schwimmer die Möglichkeit im Innen- und Außenbecken ungestört ihre Bahnen zu ziehen, Groß und Klein amüsieren sich beim Rutschen und Planschen im Freizeitbereich, Gesundheitsbewusste erholen sich im Solebecken und diejenigen, die mal wieder richtig ausspannen wollen, lassen sich im Wellness- und Saunabereich verwöhnen. Das Besondere: Jeder Bereich kann separat oder auch kombiniert besucht werden, je nach den individuellen Wünschen der Gäste. Mit dem Namen GraftTherme spiegelt das Bad nicht nur den regionalen Bezug wider, sondern kehrt auch zu den Wurzeln der Badekultur zurück: Graft bezeichnet die nach den beiden ehemaligen Burggräben benannte städtische Parkanlage direkt neben dem Freizeitbad und die als Thermen bezeichneten Bäder galten in der römischen Kultur als ein Ort des Austauschs und der Entspannung. Mit einzigartiger Architektur und einmaligem Energiekonzept präsentiert sich die GraftTherme als neues Freizeithighlight für Wasserfans jeden Alters und attraktives Ausflugsziel für die gesamte Nordwestregion. Betreiber des Bades ist die BAD Bäderbetriebsgesellschaft mbH, die Teil der SWD-Gruppe Delmenhorst ist.

News-ID: 633380 • Views: 937 (Stand: 02.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/633380/Fit-bleiben-mit-Aquajogging-und-Co-.html>